

流産や死産で大切なお子様をなくされ、深い悲しみの中におられることとお察しします。

大切な人をなくしたことによって起こる様々な身体的・心理的・社会的な反応のことを「グリーフ(悲嘆)」といいます。

グリーフは誰にでも起こる自然な反応です。

【心】

さみしい かなしい 罪悪感 不安 何も感じない

【生活】

ぼんやりする 涙があふれてくる

落ち着かない 集中できない 誰にも会いたくない

【身体】

眠れない 食欲がない 頭痛 疲れやすい

感じ方や心の痛みが和むまでの期間は人それぞれです。

ご自身のお気持ちに耳を傾け、どのような感じ方であっても自分の感じた気持ちを認めてあげてください。

このパンフレットは、悲しみやつらい気持ちが少しでも和らぐようになることを願って作成いたしました。

「不安がある」「知りたいな」「話をきいてほしい」と思うことがあれば、あなたのタイミングでいつでもご相談ください。

こども家庭センターはつらつ

表紙連絡先までお問い合わせください。保健師・助産師が対応させていただきます。

(お問い合わせの際には「グリーフケアのことで」と伝えていただくとスムーズに担当者におつなぎできます。)

兵庫県相談窓口(不妊・不育専門相談)



<自助グループについて>

共通の悩みなどを抱える方やその家族が自ら運営し自主的に活動を行っている団体です。当パンフレットへの掲載にご了承をいただいた団体をご紹介します。

●グリーフケアサロン ピッコラファミリア

(関西天使ママサロン／ポコズママの会関西)

流産・死産(人工死産)・新生児死などの理由で小さな赤ちゃんを亡くされたご家族のためのお話会『ポコズカフェ』などを行っています。



●周産期グリーフケアはちどりプロジェクト

ペリネイタル・ロス(流産・死産、新生児死、人工死産などお産を取りまく赤ちゃんの喪失)後の深い悲しみの現実を1人でも多くの人に知ってもらえるよう活動している団体。



●エンジェライト

流産・死産・新生児死などで赤ちゃんを亡くした方のグリーフケアを目指し、お話し会やワークショップなどを開催しています。



赤ちゃんを亡くした
ご家族を支える国際啓発
ピンク&ブルーリボン運動



大切な赤ちゃんを
なくされた方へ

たつの市

〒679-4190

たつの市龍野町富永410-2 はつらつセンター内
たつの市こども家庭センターはつらつ(健康課)

TEL 0791-63-5121



産後の身体について

妊娠の週数が早い時期であれば流産後の体調の回復も早いのですが、予定日近くの時期に死産となるような場合には体調が妊娠前の状態に戻るまでには数か月必要です。

流産後は通常1週間程度、出血が続きます。場合によっては生理痛のような腹痛を伴うこともあります。

出血が多い場合や腹痛が強い時はかかりつけの産婦人科を受診するようにしましょう。

妊娠12週以降の流産や死産ではその後に乳汁の分泌がある場合があります、必要に応じて乳汁の分泌を抑える薬を服用します。乳腺が張って痛みが強い時には医師に相談するようにしましょう。

こころの変化について

大切なお子さんをなくされた悲しみは言葉で表すことはできません。人によって感じ方も違えば、時間とともに落ち着いてきていても、ふと何かのきっかけでつらくなったり、悲しくなることは自然なことです。

そんなときは、一人で悩まずに、ご家族で気持ちを話したり、一緒に涙を流して焦らずゆっくり乗り越えていくことが必要です。

あなたができること

大切なお子さんのために何かしてあげたい、自分の気持ちを整理したいけど、どうしたらいいかわからない、と思われる方も多いと思います。

- ・ご家族でお子さんへの想いを話す。
- ・悲しい時は思いっきり泣く。
- ・お子さんの写真や思い出の品などにミルクやお花を供える。
- ・同じような体験をした方とお話をする。
- ・専門職に相談する。

などがあります。ご自身にあった方法を見つけてみてください。

ご家族の方へ

ご家族もそれぞれの悲しみを抱えています。無理に我慢をしないで一緒に悲しんでください。

そっと寄り添い、黙って見守っているだけでもかまいません。

ご本人は、楽しいこと、うれしくなることをすると罰が当たるかもしれないと思っているかもしれません。そうではないということを周囲も理解し癒しの助けになるものを見つけていきましょう。

ご利用いただける制度

○出産一時金

妊娠12週(85日)以降の方は支給の対象となります。加入されている健康保険組合へご確認ください。

○妊婦のための支援給付

妊娠届を提出後に流産または死産された場合も、妊婦のための給付金の対象となります。

○産後ケア事業

助産師による産後の心身のケア・産後の生活のアドバイスなどを受けることができます。産後ケア事業のご利用には申請が必要となりますので、詳細はたつの市健康課までお問合せください。

○産後休暇・母性健康管理措置

働く女性が流産死産した場合、産後休暇・母性健康管理措置の対象となる場合があります。心身の回復のためにも適切に制度を利用しましょう。

